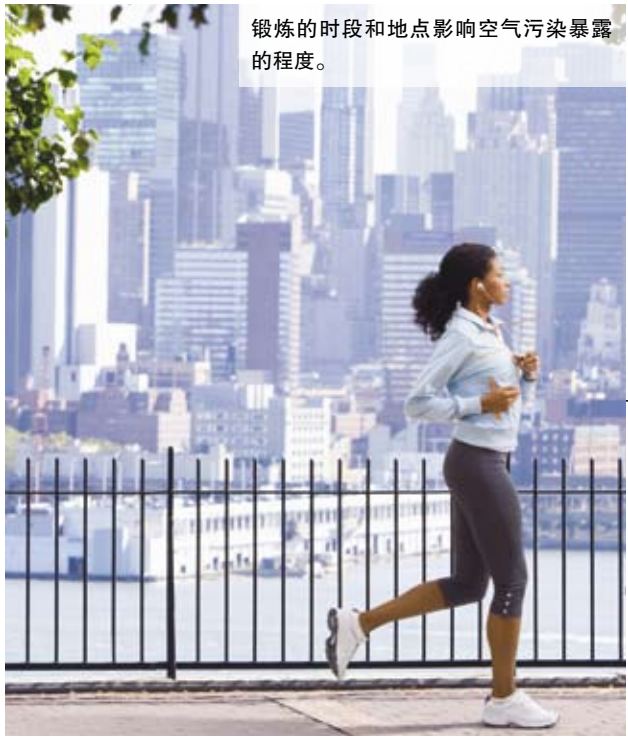
远离污染

减轻空气污染健康危害的个体及社区干预

人们对于减少人类空气污染暴露的努力一直集中在限制汽车尾气和工业废气的排放。但是，车辆行驶里程的增加——即更多的车辆在路上耗时更多——使得上述努力效果欠佳。此外，住宅区、医院和学校通常都建在交通干道路边，这里废气排放量都相当之高。一个公共卫生研究的国际小组日前提出，当务之急是将人群与空气污染源分隔开来，这是保护公众健康的重要手段之一[参见*EHP* 119(1):29–36；Giles等]。

空气污染可以导致多种心血管和呼吸道问题，包括哮喘、支气管炎和心脏病。户外的空气污染物很容易进入屋内，而大多数人群暴露于大气污染的情况主要发生在建筑物内。最新研究结果表明，居住在繁忙路段附近的居民面临罹患这些疾病更大的危险，而搬迁到污染较轻的附近就降低了这类风险。



锻炼的时段和地点影响空气污染暴露的程度。

作者称这种方法“有前景但在很大程度上尚未经探索”，它通过社区和个人作为干预目标而减少空气污染对健康的影响。他们的建议是基于2009年在加拿大温哥华举办的专题研讨会上发表的研究成果和讨论的内容。

作者认为：城市可以在土地规划过程中考虑大气质量因素，从而改善居民的健康水平。例如，规划出高密集、多用途的区域，让更多的人们步行或骑车去上班、上学和购物，这样既减少了尾气的排放又鼓励人们更多锻炼；更理想的规划是将安全步道和自行车道设在绿化地带而尽量远离机动车道。至于距离较远的出行，作者建议采用低排放的公共交通方式。对于仍旧采用燃烧木料取暖的地区，柴炉替换项目可以帮助居民获得经济的清洁燃烧炉。

心脏疾病的风险因素包括久坐的生活习惯、肥胖和高盐饮食。因此，作者建议另一种方法来降低由空气污染导致对个体的危险，即减少个人罹患心脏病的总体危险。措施包括鼓励人们多吃富含omega-3脂肪酸和抗氧化剂的食物，并加强锻炼。但是，由于大气污染水平在城市中分布不均，锻炼时应有意避开污染区域。同时，污染情况也随季节变化而不同：夏季臭氧较多，而在冬季，燃烧木质燃料的区域颗粒物则较多。与交通相关的污染物在交通高峰时段和交通负荷较大的地区会更加严重。

Cynthia Washam，来自南佛罗里达，为*EHP*、《肿瘤时报》（*Oncology Times*）和其他科学、医学类出版物撰稿。

译自 *EHP* 119(1):A34 (2011)

翻译：洪 琪

原文链接

http://ehponline.org/article/info:doi/10.1289/ehp.119-a34a

© 2011 Jose Luis Pelaez /Corbis